

離乳食 9か月～11か月頃 (離乳後期)

回数	離乳食 1日3回									
授乳と離乳食のタイムスケジュール例	7時 朝 離乳食 + 授乳	→	11時 昼 離乳食 + 授乳	→	15時 授乳	→	18時 夕 離乳食 + 授乳	→	就寝前 授乳	※遅くとも21時には寝るようにしましょう。
食べ方の発達の目安	舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える。口が上下左右によく動く。									
食べさせ方のポイント	丸み(くぼみ)のあるスプーンを下くちびるの上のせ、上くちびるが閉じるのを待つ。また、軟らかめのものを前歯でかじり取らせる。手づかみ食べをしたがるようなら、自由に持たせて様子を見守る。									

※あくまでも参考に赤ちゃんに合った時間と量を。



1回あたりの目安量と料理例

1回あたりの目安量と料理例		料理例 (歯ぐきでつぶせるバナナくらいの固さが目安)	
主食	穀類 	全がゆ90g～ 軟飯80g (子ども茶碗軽く1杯)	おかゆ・軟らかいご飯 育児用ミルクや加熱した牛乳に浸したパン(フレンチトースト) 軟らかくゆでたうどん・マカロニ・スパゲッティを1～2cm くらいの長さに切る。(煮込みうどん)
	魚 	15g	煮魚・焼き魚・ムニエルを小さく切る。
主菜	肉 	15g	脂肪の少ない鶏肉・豚肉・牛肉、レバー 最初はひき肉が調理しやすく、食べやすい。(そぼろ煮) レバーは調理が難しい時はベビーフードを使ってもよい。
	豆腐 	45g	豆腐は加熱して調理する。(白和え・炒り豆腐・煮奴) 納豆は細かく刻んで加熱する。(炒め煮、納豆汁、おじや)
	卵 	全卵1/2個	炒り卵・卵焼き・かき玉汁
	乳製品 	80g	プレーンヨーグルトのフルーツ和え・白身魚のチーズ焼き・シチュー
副菜	野菜・果物 	30～40g	野菜や芋は小さく切り、軟らかく煮る・炒める。 (煮物・ポトフ・ソテーなど) 果物は小さな角切り、うす切りに。
	調味料等	使用する際は少量	植物油・バター・砂糖・塩・しょうゆ・みそ ※大人の食事から取り分ける時は、味付けする前に取り分けてうす味に。

とれか一つ

※15g=大さじ1杯程度

注意!!

※9か月以降は、鉄が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーを上手に使いましょう。

※1歳までは・・・必ず加熱調理したものを与えましょう。

はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため使わないようにしましょう。

牛乳は離乳食に使えますが、飲用するのは1歳を過ぎてからにしましょう。



☆フォローアップミルクについて☆

フォローアップミルクは、母乳または育児用ミルクの代替品ではなく、牛乳の代用として開発されたミルクのことです。牛乳に不足している鉄分・ビタミンなどを多く含んでいるので、離乳食が順調に進まず、鉄不足などが心配される場合におすすです。使う場合は9か月以降にしましょう。

離乳食 12か月～18か月頃（離乳完了期）

回数	離乳食 1日3回 + おやつ 1～2回					
離乳食の タイムスケジュール 例	7時 朝 離乳食	10時 → おやつ	12時 昼 離乳食	15時 → おやつ	18時 夕 離乳食	※あくまでも参考に赤ちゃんに合った 時間と量を。 ※コップで牛乳やミルクを1日300～ 400mlあげましょう。 ※食事の時間をできるだけ大人と合わせ 家族一緒に食事ができるのが理想です。
食べ方の発達の目安	形のある食べ物を噛みつぶす。					
食べさせ方の ポイント	手づかみ食べを十分にさせ、自分で食べる楽しさを体験させてあげる。					



1回あたりの目安量と料理例

		料理例 ※大人の食事より少し軟らかめ (歯ぐきで噛める肉団子くらいの固さが目安)	
主食	穀類 	軟飯90g～ ご飯80g (子ども茶碗軽く1杯)	軟らかいご飯・おにぎり・炒飯 サンドイッチ・トースト 焼きうどん
	魚 	15～20g	煮魚・焼き魚・ムニエル・揚げ煮・フライ・天ぷら
主菜	肉 	15～20g	ハンバーグ・から揚げほぐし
	豆腐 	50～55g	揚げだし豆腐
	卵 	全卵1/2～2/3個	茶碗蒸し・卵とじ・スクランブルエッグ・オムレツ
	乳製品 	100g	白身魚のチーズ焼き・ホワイトソースグラタン・スティックチーズ
副菜	野菜・果物 	40～50g	お浸し・和え物・ソテー・サラダ粗きざみ・スティックサラダ フルーツポンチ
	調味料等	使用する際は少量	植物油・バター・砂糖・塩・しょうゆ・みそ・ケチャップ ※大人の食事から取り分ける時は、味付けする前に取り分けてうす味に。

※15g=大さじ1杯程度 ※加工食品は、味が濃く添加物が多いので控えましょう。

☆おやつについて☆

- 赤ちゃんの小さな胃腸には1日3回の食事だけで十分な栄養素をとることが難しいため、おやつにて不足する栄養素を補います。
- おすすめおやつ：おにぎり・ふかし芋・果物・ヨーグルト・野菜を使った蒸しパン
- おすすめ飲み物：麦茶・水・牛乳（おやつには甘くない飲み物を添えましょう。）
- 注意が必要なおやつ：市販の甘いお菓子・甘い飲み物・スナック菓子
(食欲低下やむし歯の原因になります。)



<離乳食時期の食物アレルギーについて>

自己判断で特定の食品を制限することは、赤ちゃんの成長・発達を損なう恐れがあります。家族にアレルギーを持つ人がいる場合や、少しでも気になる場合は医師に相談しましょう。
【食物アレルギーの発症数が多く重篤度が高いもの】卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生

